

ブロッコリーのおかか和え


<作り方>

- ① **ブロッコリー**は小房に切り、にんじんはいちょう切りにし茹でる。
- ② **コーン缶**は汁気をきってざるにあげる。(冷凍の場合はさっと茹でる。)
- ③ **ハム**は短冊に切る。
- ④ ①②③に**かつお節**を混ぜ、**調味料**で和える。



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 51kcal
 たんぱく質 4.4g
 脂質 1.7g
 塩分 0.7g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
ブロッコリー 1株	小房に切る	1 cm角	穂先をやわらかく茹でる	前期を軽くつぶす	もぐもぐをペーストにする 
にんじん 1/3本	いちょう	1.5cm短冊	圧力鍋で20分加圧後 1 cm 正方形 5 mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 5 mm 正方形 3 mm幅に切る	
コーン缶 40g	そのまま		クリームコーン缶をミルサーにかけてこす		
ハム 4枚	短冊	1 cm千切り	ふちとってみじん切りにする	ざらつきペーストにする	
かつお節 適量	そのまま	ざく切り	ミルサーにかけ粉状にする		
調味料 しょうゆ 大さじ1/2 砂糖 小さじ1弱					

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

- ★ブロッコリーは蒸したり、炒めたりすると、青臭さが抑えられて食べやすくなります。
- ★噛む力が弱いお子さんには、穂先の部分を使い、スプーンで潰せるぐらいまでやわらかく茹でましょう。

